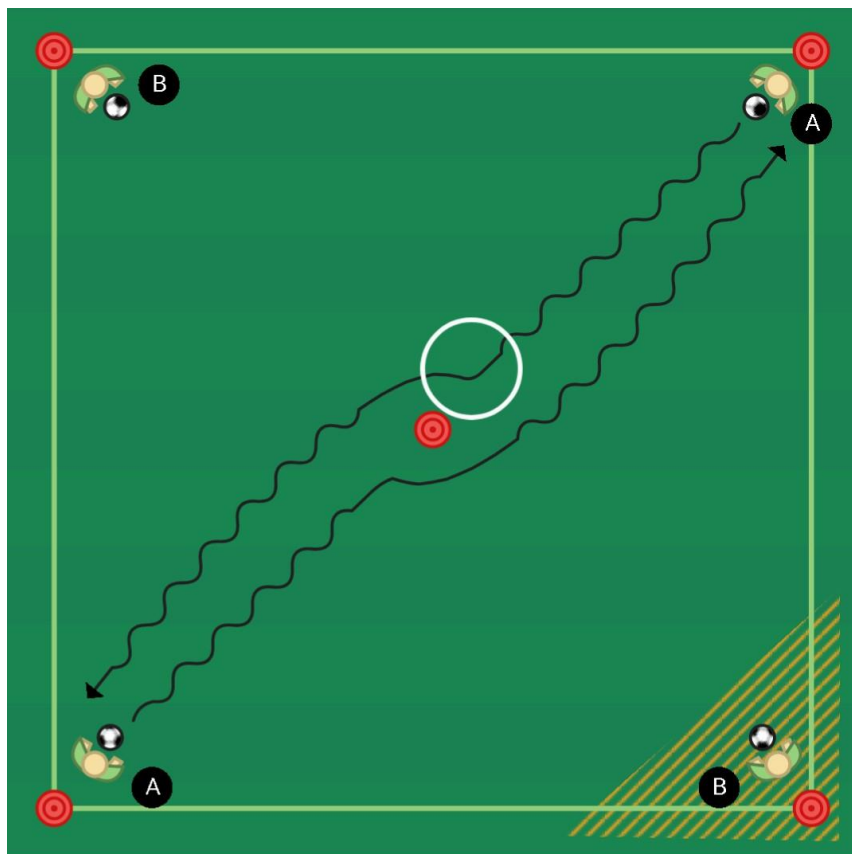




Rödsle BK

Syfte: Driva och dribbla med bollen



Medelfärdigheter 7

10 x 10m 1 boll / spelare

Anvisningar: Spelarna är indelade i två grupper, A och B. A börjar och när de är klara, startar B. Spelarna dribblar vid konen i mitten och driver sedan över bollen till andra sidan.

Glöm inte bort att låta spelarna utmana åt bägge håll, så att de får träna med både höger och vänster fot.

Variation: Öka eller minska både ytans storlek och antalet spelare. Låt väntande spelare utföra en individuell fysisk aktion.